

Gesundheitsamt: Hitzewarnstufe 2

MAIN-KINZIG (gt). Nach den Vorhersagen des Deutschen Wetterdienstes bleibt es die nächsten Tage sehr heiß und es gilt für Hessen die Hitzewarnstufe 2. Die fortwährende starke Wärmebelastung erhöht die Gefahr gesundheitlicher Beschwerden. Alle Bürgerinnen und Bürger sollten ihr Verhalten an diese Belastungssituation anpassen. Für gesunde Erwachsene gibt es in Deutschland auch bei längeren Hitzeperioden bei normaler Lebensführung und ausreichender Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme keine gesundheitlichen Gefahren.

Ältere Personen und Menschen mit eingeschränkter Anpassungsfähigkeit können durch die hohen Temperaturen in Gefahrensituationen geraten. Um das Risiko zu senken, gibt das Gesundheitsamt wichtige Hinweise und Verhaltensregeln, worauf bei der häuslichen Pflege älterer Personen besonders zu achten ist:

Die Raumtemperatur sollte 26 Grad nicht übersteigen; Lüften am besten nachts und morgens; tagsüber abdunkeln. Künstliche Beleuchtung und Elektrogeräte als Wärmequelle reduzieren.

Feuchte Tücher im Zimmer aufhängen. Hitzestau durch Bekleidung und Bettwäsche vermeiden; so wenig Kissen wie möglich und nur Laken als Zudecke.

Kühle (nicht kalte) Getränke bereithalten: Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorle, Mineralwasser, Leitungswasser, koffeinhaltige Getränke meiden. Genug zu trinken anbieten: pro Stunde ein bis zwei Gläser.

Bei Fieber erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf des Körpers um etwa einen halben Liter für jedes Grad, um das die Körpertemperatur 37 Grad übersteigt.

Bei starkem Schwitzen den Salzverlust ausgleichen: Natriumreiches Mineralwasser (>20 mg/l) trinken.

Leichte Kost anbieten: Viel Gemüse, Salate, wasserreiches Obst. Schwer bekömmliche Speisen wie zum Beispiel Würstplatten meiden.

Lebensmittel ausreichend kühlen, schnell verbrauchen.

Weitere Tipps für die Pflege: kalte Fußbäder, mehrmals täglich Körpertemperatur (möglichst mit dem Ohrthermometer) prüfen, wobei die Temperatur nicht über 36,9 Grad steigen sollte.

Auf Symptome achten, die auf eine Überhitzung des Körpers hinweisen, wie Unruhe, Verwirrtheit, Erbrechen. Auch trockene, kühle Haut bei gleichzeitig hoher Körpertemperatur kann ein Zeichen für einen drohenden Hitzeschlag sein.

„Salbeitee statt Spaghettiträger“

Kühlen Kopf bewahren bei großer Hitze: Expertentipp

MAIN-KINZIG (gt). Die Freude, dass endlich der Sommer da ist, ist dem Klagen über zu große Hitze gewichen. Welche Strategien, um bei hohen Temperaturen kühlen Kopf zu bewahren, sind die gesündesten? Der Bad Orber Facharzt Ulrich Dehmer gibt Tipps.

GT: *Wie reagiert unser Körper überhaupt auf Hitze?*

Ulrich Dehmer: „Der Körper muss seine Temperatur konstant halten. Bei Hitze wirft er sein Regulationssystem an: Wir schwitzen, die Venen erweitern sich. Das kann ganz schön anstrengend sein.“

Interview

mit Ulrich Dehmer (Arzt)

Und Beschwerden machen?

Dehmer: „Ja, es kommen durchaus Patienten mit Kopfschmerzen und Migräne. Frauen haben oft auch dicke Beine, also Venenprobleme und in Einzelfällen kann die Hitze bis zu einem richtigen Kreislaufkollaps führen.“

Wie bekommt man den denn?

Dehmer: „Wenn man sich zu lange ungeschützt der prallen Sonne aussetzt und womöglich wenig trinkt oder viel Alkohol konsumiert, wenn man bei Bruthitze Sport macht oder auch fettes Essen ...da gibt es einige Möglichkeiten.“

Wie macht sich ein Kollaps bemerkbar?

Dehmer: „Man bekommt Kopfschmerzen, wird müde, Schweißausbruch, es ist einem schwummrig, bis hin zur Bewusstlosigkeit. Bei solchen Warnhinweisen sollte man sofort Schatten aufsuchen.“

Was sollte man im Sommer trinken?

Dehmer: „Erstens natürlich mehr als sonst, zweitens am ehesten isotonische Getränke, also etwa Apfelsaftschorle. Eiskühles ist weniger ratsam, auch Tee ist empfehlenswert.“

Warum macht Hitze vor allem älteren



Ulrich Dehmer.

Foto: gt

Menschen zu schaffen?

Dehmer: „Ihr Regulationssystem kann sich nicht mehr so gut anpassen, Belastungen werden nicht mehr ausgeglichen, häufig trinken ältere Menschen auch zu wenig.“

Was halten Sie von Klimaanlage?

Dehmer: „Man kann Räume auch entsprechend abdunkeln. Klimaanlage in Autos kann man regulieren. Bedenklich sind Klimaanlage im Flugzeug oder in der Bahn, die nicht individuell einstellbar sind und immer mit Zugluft verbunden sind – das reizt die Schleimhäute.“

Viele Menschen schwitzen sehr leicht – woran liegt das?

Dehmer: „Schwitzen lässt sich kaum beeinflussen, weil es vom autonomen Nervensystem gesteuert wird. Wer aber so stark schwitzt, dass er darunter leidet, kann Salbeitee trinken – das hat sich bewährt.“

Und sich möglichst luftig kleiden?

Dehmer: „Nein, Spaghettiträger oder kurze Hosen sind eher kontraproduktiv. Wir sollten auf Textilschutz achten – schon wegen des Hautkrebsrisikos.“

Dr. med. Ulrich Dehmer ist Facharzt für Allgemeinmedizin und in Bad Orb hausärztlich tätig. Gemeinsam mit dem Frauenarzt Dr. med. Andreas Schneider ist er Vorstand der Ärztenetz Spessart eG.